

## راز داشتن دندان‌های درخشان



اگر با این که به طور منظم مسواک می‌زنید و نخ دندان می‌کشید اما باز هم دندان‌هایتان جرم می‌گیرند و پوسیده می‌شوند، می‌توانید با چند تغییر موثر در برنامه تغذیه‌ای و بهداشتی، مهم‌ترین مشکلات دندانی خود را برطرف کنید و خنده را به چهره بازگردانید.

جام جم آنلاین: اگر با این که به طور منظم مسواک می‌زنید و نخ دندان می‌کشید اما باز هم دندان‌هایتان جرم می‌گیرند و پوسیده می‌شوند، می‌توانید با چند تغییر موثر در برنامه تغذیه‌ای و بهداشتی، مهم‌ترین مشکلات دندانی خود را برطرف کنید و خنده را به چهره بازگردانید.

سایت اینترنتی لیواسترانگ در یک مقاله جدید به این چند تغییر مهم و کاربردی اشاره کرده که به قرار زیر است:

فیبرهای خوراکی را حتما در رژیم غذایی خود بگنجانید: یکی از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌های دندانی، رژیم غذایی مدرن حاوی مواد غذایی تصفیه شده است. سلامت دندان‌ها علاوه بر مسواک زدن نیازمند رژیم غذایی مناسب است. کربوهیدرات‌های تصفیه شده دشمن دندان‌ها هستند.

این خوردنی‌ها چسبنده هستند و اگر به‌درستی شسته نشوند جای مطلوبی برای فعالیت باکتری‌ها و تولید اسید هستند که عامل تخریب مینای دندان است. در عوض خوردنی‌های فیبری مثل میوه‌ها و سبزیجات خام و غلات سبوس‌دار به دندان‌ها نمی‌چسبند و بهترین جایگزین برای کربوهیدرات‌های تصفیه شده هستند.

کلسیم بیشتر مصرف کنید: هر فرد بالغ باید حداقل 500 میلی‌گرم کلسیم در روز مصرف کند تا دندان‌های قوی داشته باشد.

از رژیم‌های سخت پرهیز کنید: هرچند رژیم گرفتن به لاغر شدن و کاهش وزن کمک می‌کند اما اگر رژیم‌های سخت بگیرید و طولانی مدت گرسنه بمانید، بزاق کمتری در دهان تولید می‌شود. بزاق دهان، خاصیت ضد باکتریایی دارد، بنابراین هرچه کمتر تولید شود، رشد باکتری‌های مضر در دهان افزایش می‌یابد.

مراقب مرکبات و آب آنها باشید: هرچند این میوه‌ها سرشار از ویتامین C هستند اما اسید آنها می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند. بنابراین توصیه می‌شود آب میوه‌های مرکبات را با نی بنوشید یا این‌که حداقل 30 دقیقه پس از خوردن میوه‌های مرکبات دهان خود را نشویید تا در این فرصت بزاق دهان تولید شود و اسید میوه را بشوید. شستن دهان بلافاصله پس از مصرف این میوه‌ها، موجب تخریب مینای دندان می‌شود. (ایسنا)